

挖鼻孔也会有危险 鼻子痒可以这样做

日前有新闻报道称,男子常常挖鼻孔最终导致动脉血管破裂,不得不进行手术修复。该话题也一度冲上新闻热搜榜。

毫不夸张地说,抠鼻子这个小动作若是不当,确实隐藏着大危险。正值春季天气干燥,加之过敏症状,鼻干鼻痒在所难免。今天,医生和大家分享那些抠鼻子不得不知的小知识。

鼻子为什么容易出血

鼻子为什么一抠就会易出血?那是因为鼻黏膜较薄,又有丰富的毛细血管网,是临床上最常见的鼻出血区,我们又称为易出血区。约90%的鼻出血发生于此。

当娇嫩脆弱的鼻黏膜,遇上过于尖利的手指甲,或者是抠鼻子的力度过大,就很容易造成鼻腔黏膜的破损,进而引发流鼻血的现象。除此之外,对于鼻腔内有血管瘤的患者来说,如果不小心抠到了鼻腔内的血管瘤等组织,也会导致其破裂,出现流鼻血的情况。

大多数鼻出血是轻微的,通过按压就可以止住。但如果压迫后仍然持续出血、出血量大,连续滴下或形成血流,甚至血流如注、患者出现呼吸困难、疲惫甚至意识模糊,就需要尽快就医处理。

小动作还可引发致命危机

为什么大人、小孩都喜欢抠鼻子呢?从鼻腔的生理结构上讲,鼻子的空间本来就小,如果有硬硬的鼻屎在里面,肯定会觉得不舒服。为了让自己鼻子出气痛快,就会用手去抠鼻子。这样一来不仅鼻子里面舒服了,整个人也会觉得“过瘾”。所以很多人在看电视、思考问题、对着电脑发呆时,手指会不自觉捅进鼻孔转几圈。

要提醒大家的是,抠鼻子引发的感染绝非小事!这是因为我们的面部三角区(即鼻子周围区域)的静脉与颅内静脉直接相通。如果抠鼻子导致鼻腔感染,感染部位的致病菌就有可能通过静脉进入颅内的海绵窦内,引起海绵窦静脉炎,出现一系列症状,如发烧、呕吐甚至昏迷。严重情况下,还有可能引发脑炎、脑膜炎等致命的疾病。这也正是文章开头提到的男子被送进监护室的原因。

抠鼻子的危害多

当然了,抠鼻子导致生命危险的情况相对还是罕见的。大多数情况下,抠鼻子的主要危害在于可能导致鼻腔感染、鼻出血等轻度健康问题。

不久前,一位神情焦虑的女士匆匆步入耳鼻喉头颈外科门诊。她透露,近一周以来,时常感到鼻腔异常干燥,就连呼出的气息都带着一股灼热感,用手指轻轻触碰鼻腔内部还会引发剧烈的疼痛。由于她本就患有鼻窦炎,再加上日常工作中频繁接触粉尘,很担心是不是鼻子里长了东西。

最终,通过鼻内镜检查诊断她是患了鼻前庭炎,而此病的诱因居然是她的一个不良习惯——抠鼻子。

日常生活中,抠鼻子、撞击鼻部、不当地修剪鼻毛,或拔鼻毛等,会损伤鼻前庭皮肤毛囊,诱发鼻疖。或是鼻子本身患有鼻前庭炎,如果治疗不及时,或治疗过程中清洁鼻腔方式有误,会引起继发性感染,诱发鼻疖。

抠鼻子还会导致鼻纤毛数量减少,削弱鼻腔的自我保护能力。而且,抠鼻子的手往往不干净,携带大量细菌和病毒,这样的“脏手”在鼻腔内频繁转动,极有可能引发鼻腔的炎症反应。

鼻子痒可以这样做

相信很多人会联想到影视作品中“如花”的大鼻孔,这真的是抠鼻子把鼻孔抠大的吗?其实,这种说法并没有科学依据。准确地说,鼻孔的大小在人类发育完全后就固定了,一般不会受抠鼻子这个动作的外力影响。

不过,在这里提醒大家不要频繁抠鼻子。如果确有需要,抠鼻子前记得要洗净双手,别用力过度,也不要抠鼻腔的内侧面。因为鼻中隔前下部就是易出血区,小心酿成流血事件。若出现鼻腔不适或感染症状,应及时就医。

日常要保持鼻腔清洁和湿润,如有需要可使用生理盐水冲洗鼻腔。特别是过敏性鼻炎的患者,鼻腔冲洗是一种常用的辅助治疗方法。所谓的清洗鼻腔就是我们俗话说的“洗鼻子”,它是一种简单、有效且安全的鼻腔清洁方法。

洗鼻子可以清洁、湿润鼻腔;保护鼻黏膜并促进鼻黏膜修复;减轻鼻腔内的炎症和过敏反应;改善鼻塞、鼻痒、流涕等症状;同时还能预防和治疗多种鼻腔疾病,譬如鼻炎、鼻窦炎等。

辟谣

皮肤干燥缺水 需要天天敷面膜?

不严谨

面膜确实有保湿效果但是并不应该天天敷。频繁使用面膜反而可能对皮肤造成负担。

角质层是皮肤的第一道屏障,含有多重脂质和天然保湿因子,能够有效地保持皮肤水分。当皮肤过度吸水时,角质层可能会变得脆弱,导致屏障功能受损。这时,皮肤可能会出现红肿、瘙痒等问题。而天天敷面膜,特别是长时间使用,容易使角质层吸水过多,影响其正常功能。

敷面膜要适量,并根据皮肤的干燥程度来调整使用频率。另外,日常护理中,及时使用保湿霜等护肤品,帮助锁住水分,并注意避免去角质过度,能更有效地保持皮肤的水润和健康。

总之,补水重要,但敷面膜的频率不宜过高,保持适度才能更好地保护皮肤。

发热后多捂汗 好得更快?

并非如此

捂汗退热是不提倡的。发热实际上是人体的一种自卫机制。当细菌或病毒入侵人体时,我们的免疫系统就开始发挥作用了。人体为了帮助压制、消灭这些病毒,使体表温度升高,同时白细胞迅速集结,跟病毒细菌展开战斗。如果通过捂汗来增加体温,可能使体温过高,进一步加剧身体的负担,甚至引发高热。另外,当体温升高时,身体需要通过散热来恢复正常温度。捂汗可能会限制散热效果,反而阻碍身体自然调节体温的过程。同时,出汗太多,还可能引发脱水。

发热时,更建议保持适当的室温、穿着适当的衣物、多喝水,还可以用温水擦拭身体,帮助降低体温。如果发热持续或伴随其他严重症状,建议及时就医。

据新华网

面部剧痛如电击 当心三叉神经痛

国内神经外科专家李世亨
18日来昆义诊

你是否经历过突如其来的面部剧痛,像电击、刀割一样难以忍受?千万别以为是牙痛,很有可能是三叉神经痛在作怪。对于疼痛相对较轻的患者,首选药物治疗,当药物治疗无效时,可选择微血管减压术治疗,从病因上解决三叉神经痛。

4月18日,世界颅神经疾病外科医师联盟主席、上海交通大学医学院附属新华医院神经外科主任李世亨教授将到昆明同仁医院义诊。李世亨教授是我国神经外科领域的权威专家,在脑肿瘤、脑动脉瘤、三叉神经痛、面肌痉挛、舌咽神经痛、各类面瘫等疾病的微创治疗方面拥有丰富的临床经验,如果你或者身边的家人、朋友正被相关疾病所困扰,可致电医院预约。

本报记者 闵婕



文图据人民网
健康微信公众号